Mișcarea 1-a.

Lanțul de brațe se ridică treptat în sus, cu brațele întinse (1—4); brațul stâng pe deasupra capului face o rotare și se duce oblic spre centrul cercului, odată cu întoarcerea trunchiului la stânga, pas spre centru cu piciorul stâng, piciorul drept vârf sprijinit, brațul drept coboară oblic în jos în dreptul șoldului (5); pauză (6); revenirea la loc cu prinderea lanțului de brațe, brațul stâng și drept coboară prin încrucișare în față, ducându-se apoi în sus, lanț de brațe (7); pauză (8).

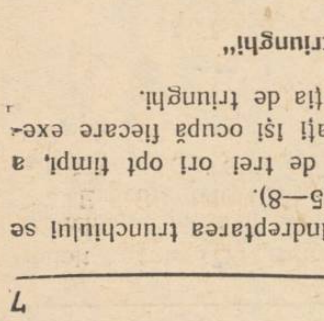


Fig. 2

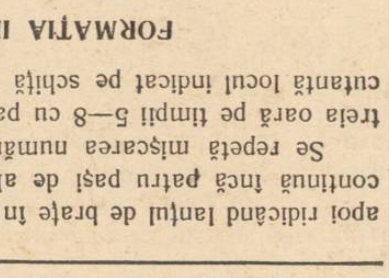


Fig. 3

Mișcarea 2-a.

Treptat coborîrea lanțului de brațe prin înainte oblic în jos, odată cu ducerea piciorului drept cu vârful sprijinit înainte, genunchiul stâng ușor îndoit, îndoirea și aplecarea trunchiului înainte cu fruntea spre genunchi (1—4); ridicarea lanțului de brațe prin înainte în sus, cu îndreptarea trunchiului (5—6); coborîrea lanțului de brațe cu îndoirea trunchiului înainte (7); revenire la poziția inițială (8)

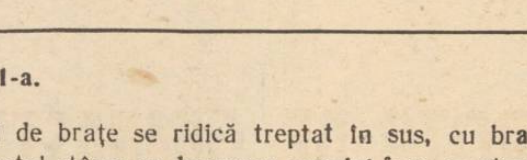


Fig. 4

apoi ridicând lanțul de brațe în sus cu îndreptarea trunchiului se continuă încă pentru pași de alergare (5—8).

Se repetă mișcarea numărându-se de trei ori opt timpi, a treia oară pe timpii 5—8 cu pași alergați își ocupă fiecare executantă locul indicat pe schiță în formația de triunghi.

FORMAȚIA II-a „în triunghi"

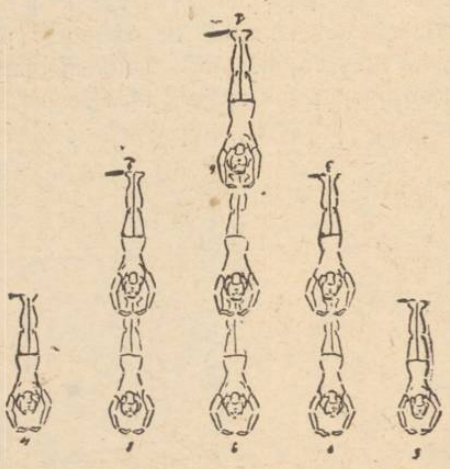
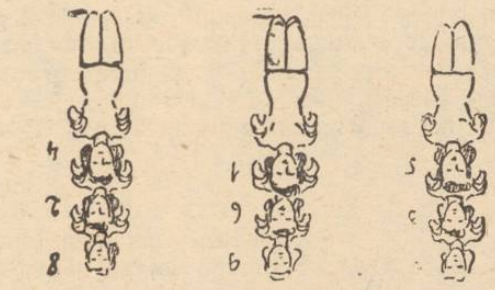


Fig. 16

Mișcarea 1-a.

Legănarea brațelor înainte formând cerc deasupra capului cu un pas de vals înainte executat cu piciorul stâng (1); legănarea brațelor prin înainte, jos, lateral, cu pas de vals înapoi, pasul se începe cu piciorul drept (2); se repetă (3—4); piciorul stâng se duce înainte pe toată talpa, piciorul drept cu vârful sprijinit înapoi, brațele prin lateral jos înainte și apropiate, cu palmele înafară, trunchiul aplecat înainte cu genunchii îndoiți (5); îndreptarea trunchiului cu ridicarea brațelor pe lângă trunchi oblic în sus cu balans în genunchi (6); piciorul drept (greutatea pe el) se încrucișează peste piciorul stâng executându-se o întoarcere spre stânga odată cu coborîrea brațelor înainte jos și apropiate cu palmele în afară, genunchii îndoiți trunchiul aplecat și

FORMAȚIA IV-a „câte trei"



Mișcarea 1-a.

Din poziția pe genunchi legănarea brațelor înainte, până la înălțimea frunții (1); legănarea brațelor prin jos lateral (2); aceeași (3—4); aplecarea trunchiului înainte cu fruntea la pământ (5); brațele lateral, acord cu vârfurile degetelor pe dușumea și balansul trunchiului (6); îndreptarea trunchiului cu ducerea brațelor înainte acord cu atingerea degetelor înainte și rotarea brațelor (7); aceeași (8). Mișcarea se execută de două ori, a doua oară rămânând cu brațele întinse în sus pe timpul 8.

Fig. 21

Mișcarea 2-a.

Coborîrea treptată a brațelor prin înainte jos cu trunchiul ușor ridicat spre dreapta și așezare spre stânga în afara gambelor, trunchiul aplecat înainte cu fruntea spre genunchi (1—4); cu elan îndreptarea trunchiului și ușoară ridicare spre stânga cu ducerea brațelor spre stânga oblic înainte în sus, piciorul drept

brațul stâng cerc înainte și jos, privirea spre vârful piciorului stâng (1—2); picior lângă picior, brațele oblic în joc spre spate cu balans în genunchi și onduirea trunchiului înapoi (3—4); se repetă mișcarea în sens invers (5—8).

Toată mișcarea se repetă (1—8)

Fig. 30

Mișcarea 10-a.

Pas înainte cu piciorul stâng, piciorul drept cu vârful sprijinit înapoi, brațele cu acord pe umăr se ridică oblic în sus cu ușor balans în articulația genunchilor (1—2); pauză (3—4); aplecarea și îndoirea trunchiului înainte, greutatea pe piciorul drept, brațele înainte în jos cu mâinile încrucișate (5—8)

Mișcarea 11-a.

Pas cu piciorul drept și ducerea brațelor cu acord pe umăr oblic în sus (1—2); se repetă mișcarea cu piciorul stâng (3—4);

Fig. 31